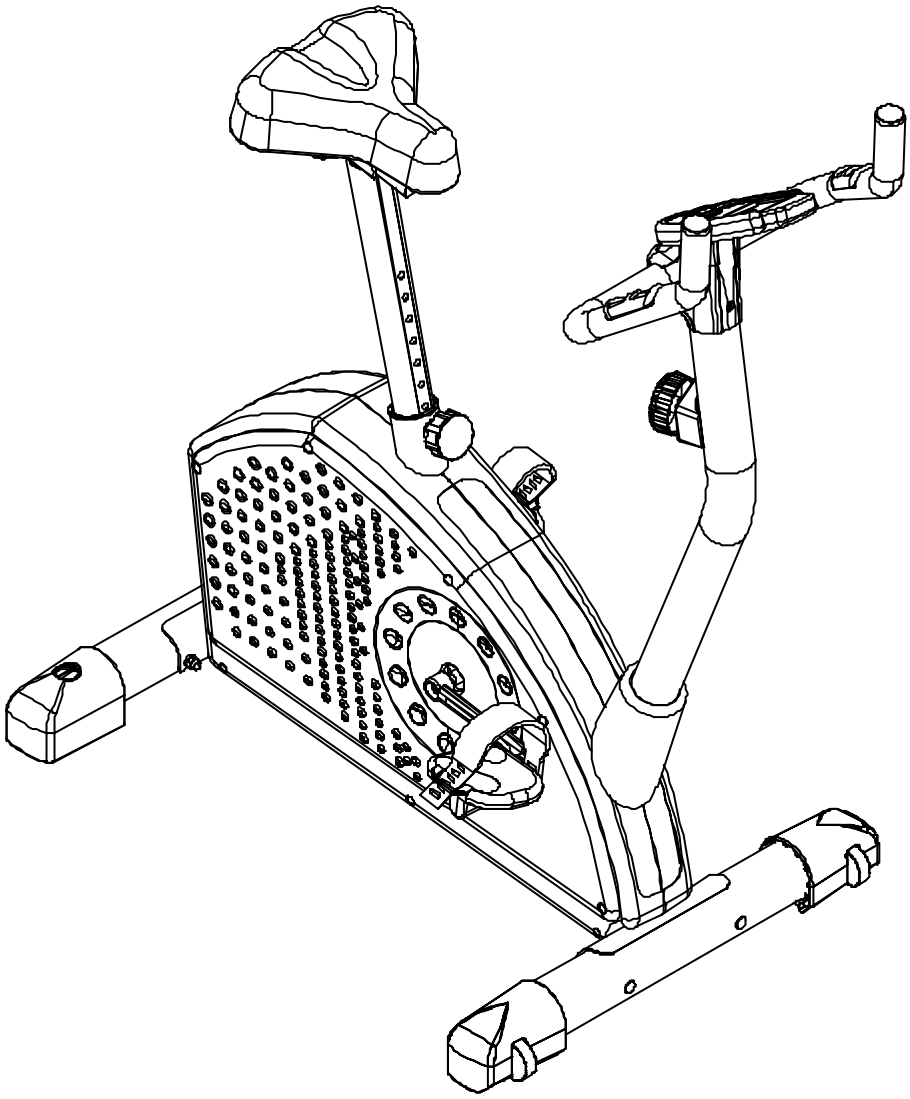
HOMESPORT.DE

just best fitness

AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

Heimtrainer
HTR 3000



Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN 3

2. TEILELISTE 4

3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN 5

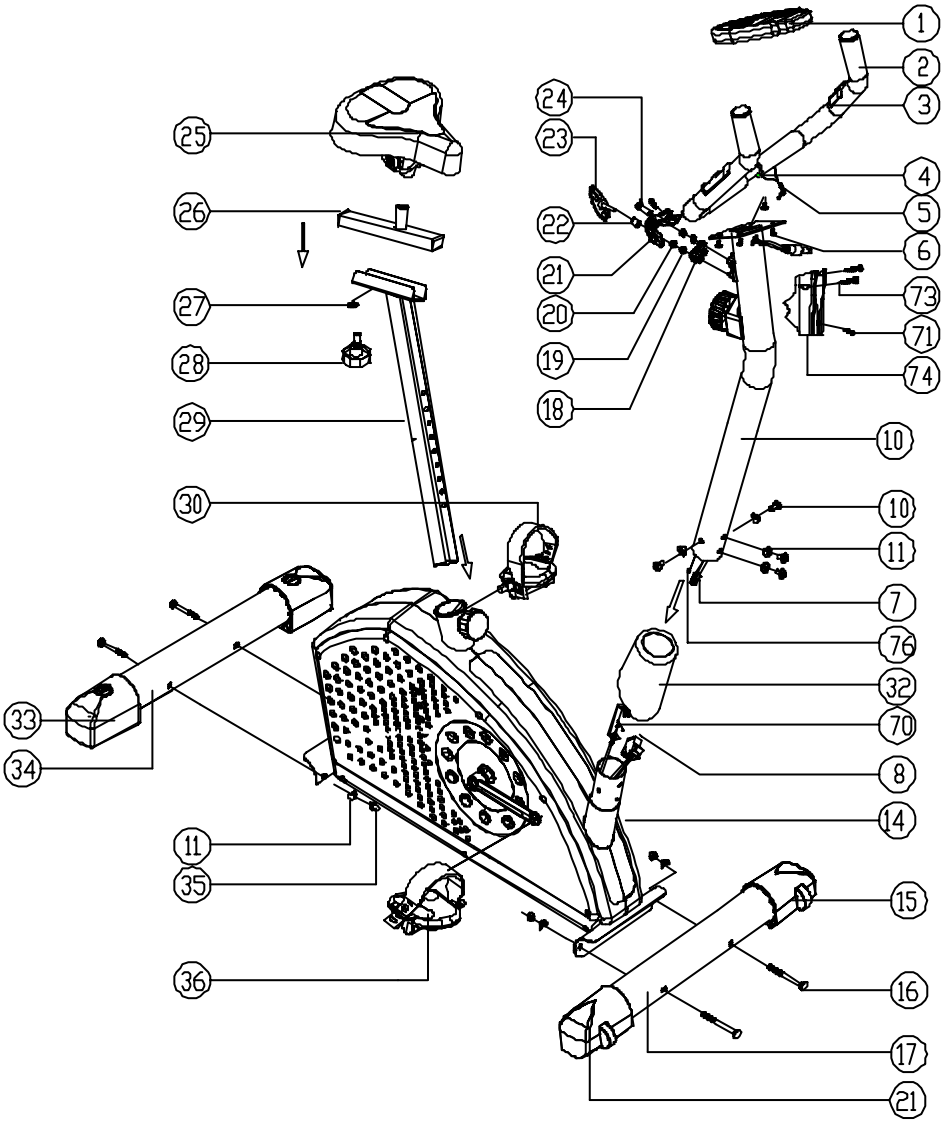
4. AUFBAUANLEITUNG 7

5. COMPUTERBEDIENUNG 14

6. TRAININGSANLEITUNG 18

7. GARANTIEBEDINGUNGEN 22

1. Explosionszeichnung



2. Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1
2	Schaumstoffgriff	1
3	Handpuls - und Körperfettsensor	1
4	Handgriffstange	1
5	Kabel	1
6	Kegelkopfkreuzschraube	4
7	Sensorkabel oberer Teil	1
8	Sensorkabel unterer Teil	1
9	Senkrechte Stütze	1
10	Inbusschraube M8xP1,25x16L (6m/m)	4
11	Spannscheibe 8x19x2T	8
12	Magnetsensor	1
13	Muffe 10x14x9mm	2
14	Hauptrahmen	1
15	Transportrolle	1
16	Schlossschraube M8xP1,25x90L	4
17	Vorderer Stabilisator	1
18	Klemme für die Handgriffstange	1
19	Federscheibe 7x2T	2
20	Flache Unterlegscheibe 7x12x1T	2
21	Transportrolle	1
22	Metallstutzen für T-Knauf 7x12x25L	1
23	T-Knauf	1
24	Inbusschraube rund M7xP1,0x30L	1
25	Sitz	1
26	Einstellbares Sitzrohr	1
27	Flache Unterlegscheibe (schwarz)	1
28	Feststellrad für einstellbares Rohr	1
29	Sitzstütze	1
30	Pedal (L)	1
31	Feststellrad für Sitzstütze	1
32	Abdeckung Handgriffstütze	1
33	Höhenverstellung hinterer Stabilisator	2
34	Hinterer Stabilisator	1
35	Hutmutter	4
36	Pedal (R)	1
37	Kegelkopfkreuzschraube (schwarz)	2
38	Schraube für Magnetsensor M8 x 3L	2
39	Wellenförmige Unterlegscheibe	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
40	Flache Unterlegscheibe	1
41	C-Ring (schwarz)	1
42	Verbindungselement für Sitzstütze	1
43	Abdeckung (L)	1
44	Kurbel (L)	1
45	Abdeckung	2
46	Sechskantbolzen M8xP1,25x12Lx5T	3
47	Schraubplatte für einstellbares Rohr	1
48	Zwischenrad	1
49	Magnetisches Bremssystem	1
50	Stütze	2
51	Rad	1
52	Achse	1
53	Stahlabdeckung	1
54	Kreuzschraube 3/16“ x 3/4"	6
55	Abdeckung R	1
56	Kurbel R	1
57	Schwungrad	1
58	Fixierbolzen M8xP1,0x20L	2
59	Mutter 3/8“-26	2
60	Mutter 3/8“-26x4,5t	4
61	Kegelkopfkreuzschraube M8 x 50L	10
62	Stütze	1
63	Rädchen am Schwungrad	1
64	Stütze	2
65	Stütze	1
66	Antriebsriemen	1
67	Monodirektionale Kupplung	1
69	Schwungradachse	1
70	Spannkabel unterer Teil	1
71	Kegelkopfkreuzschraube M5 x 14L	2
72	Abdeckung Handgriffstange (vorne)	1
73	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 30L	2
74	Abdeckung Handgriffstange (hinten)	1
75	Flache Unterlegscheibe 30x34x1T	2
76	Sternförmige Unterlegscheibe 10x17x1	2
77	Endkappen Handgriffstange	2
78	Spannkabel oberer Teil	1

3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN Klasse HC (Heimtraining) nach EN 957-1, -5 (nicht für therapeutische Zwecke geeignet) und ist GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 150 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 150 Kg geeignet.**
Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Der **Heimtrainer „HTR 3000“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert.
Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgende Regeln:

1. Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person montiert werden.
2. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
3. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern (ggf. Pedale oder Sattel) fest angezogen sind.
4. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
5. Sofern das Trainingsgerät über eine separate Stromversorgung verfügt, verwenden Sie ausschließlich den Originalnetzadapter. Trennen Sie nach dem Training das Gerät durch Ziehen des Netzadapters vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
6. Fassen Sie mit Händen und Füssen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente.
7. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wie z.B. einen Trainingsanzug, sowie geeignetes Schuhwerk.
8. Stellen Sie sich nicht auf das Gerät.
9. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
10. Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen.
11. Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
12. Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bitte beachten Sie!

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

4. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

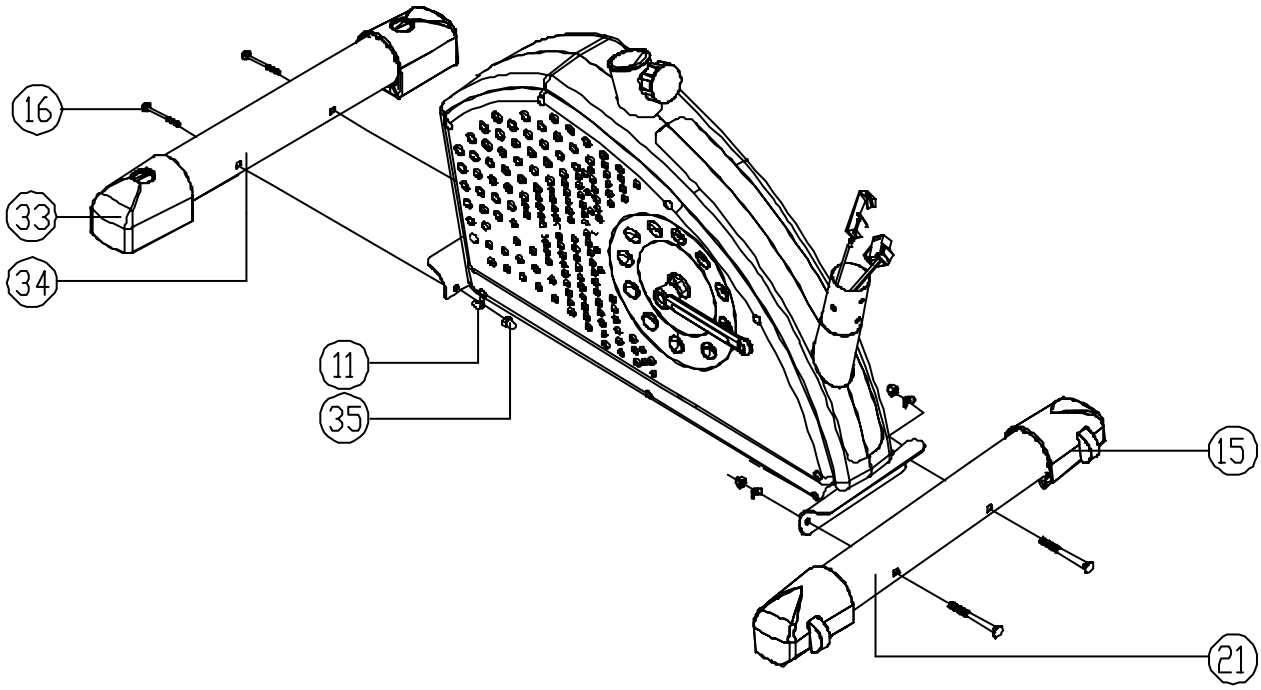
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Heimtrainer „HTR 3000“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

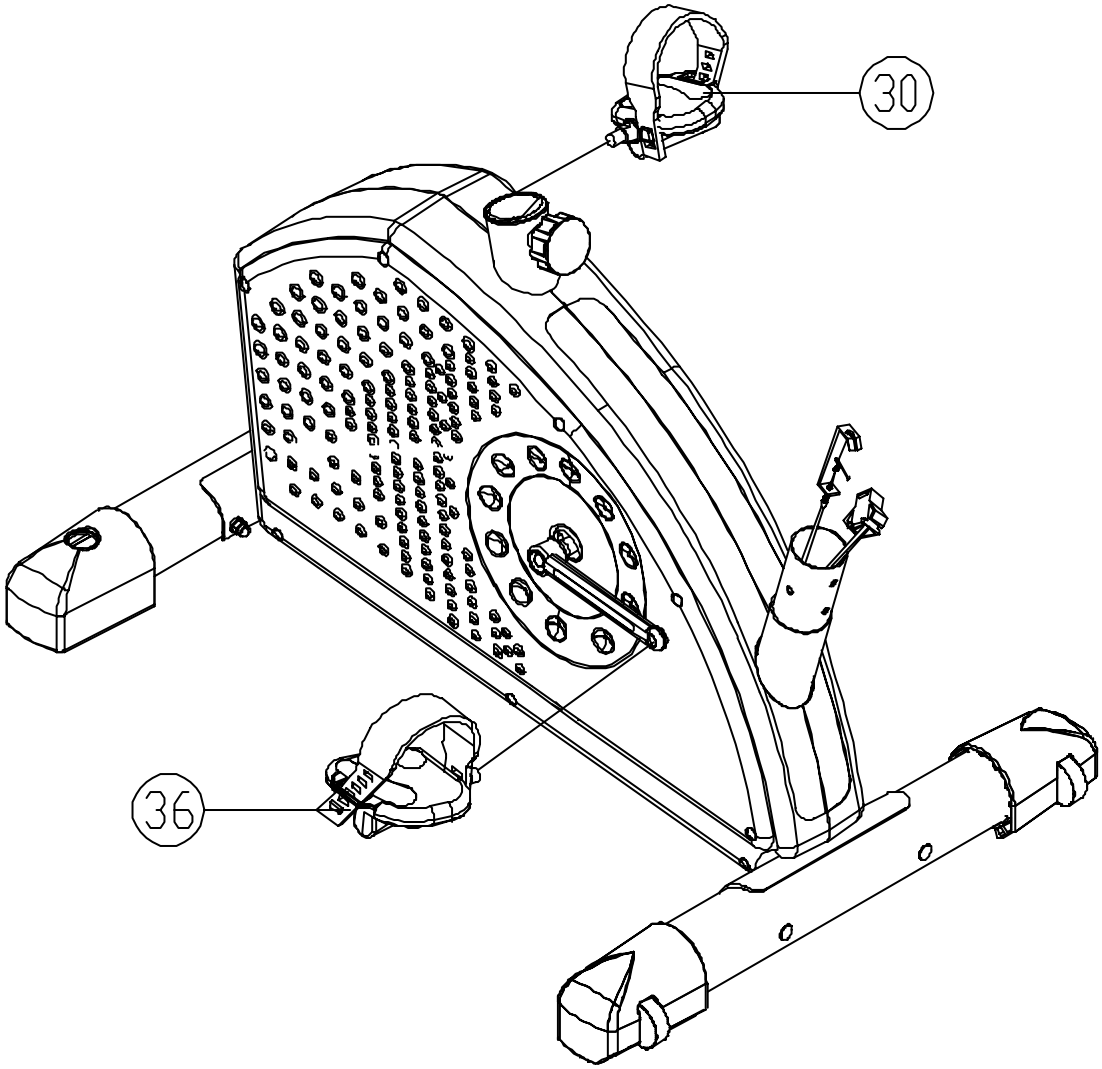
Schritt 1: Befestigung des vorderen und hinteren Stabilisators

Fixieren Sie den **vorderen** und **hinteren Stabilisator (17 + 34)** am **Hauptrahmen (14)** mithilfe von je **2x Schlossschraube (16), 2x Spannscheibe (11)** und **2x Hutmutter (35)**.



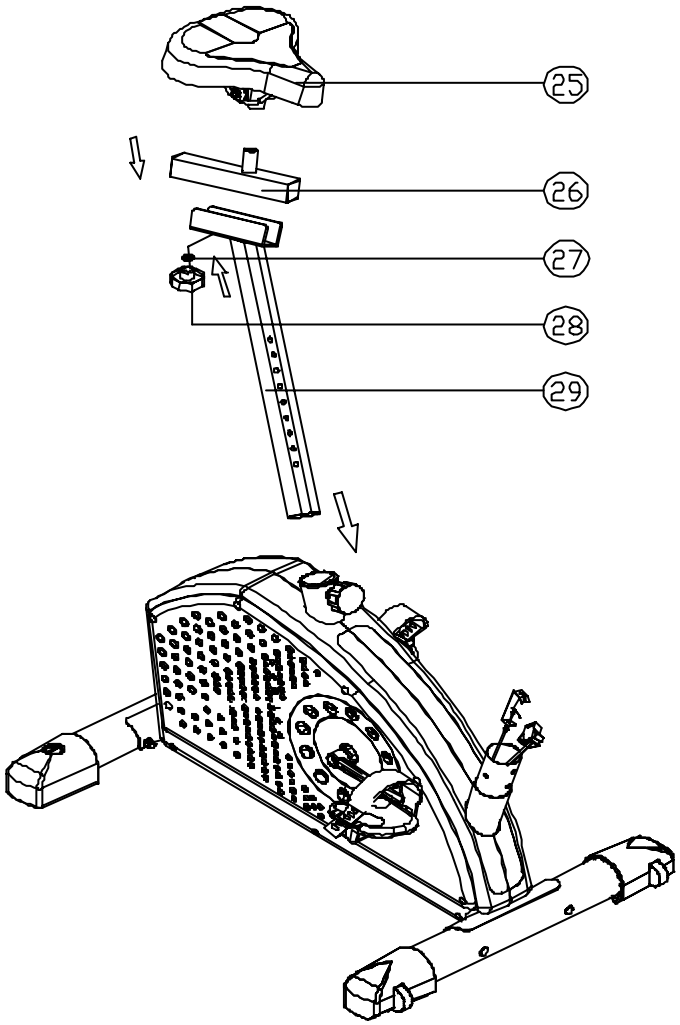
Schritt 2: Befestigung der Pedale

Befestigen Sie das **linke** und das **rechte Pedal (30 + 36)** an der **linken** und **rechten Kurbel (56 + 44)**. Die Pedale sind mit „L“ (links) and „R“ (rechts) markiert. Ziehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels fest an. Drehen Sie dabei für das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und für das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.



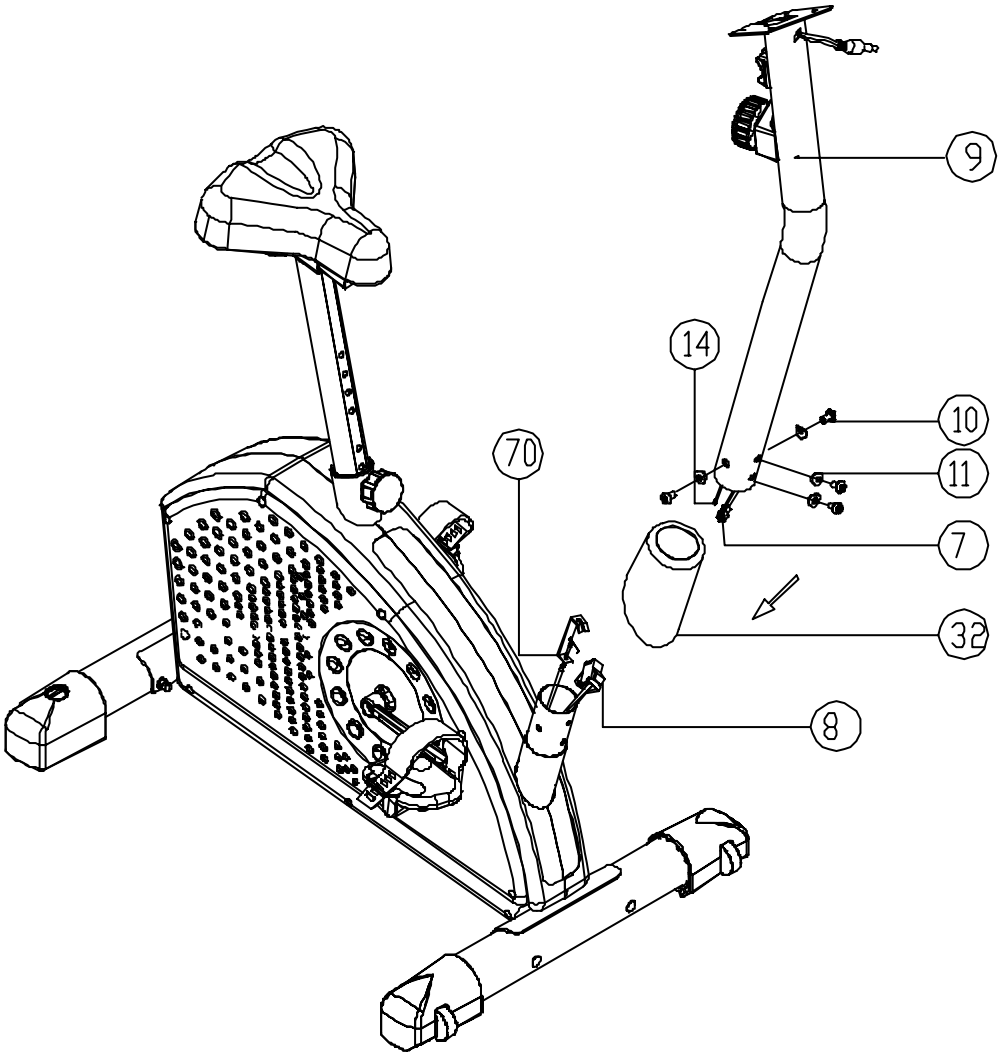
Schritt 3: Befestigung der Sitzstütze und des einstellbaren Sitzes

Befestigen Sie die **Sitzstütze (29)** am **Hauptrahmen (14)**. Drehen Sie zum Einstellen der Sitzhöhe zunächst das **Feststellrad für die Sitzstütze (31)** los. Schieben Sie dann den Sitz in die gewünschte Höhe und drehen Sie das Feststellrad für die Sitzstütze anschließend wieder fest an. Fixieren Sie das **einstellbare Sitzrohr (26)** im Bohrloch der **Sitzstütze (29)**. Befestigen Sie anschließend den **Sitz (25)** am Sitzrohr.



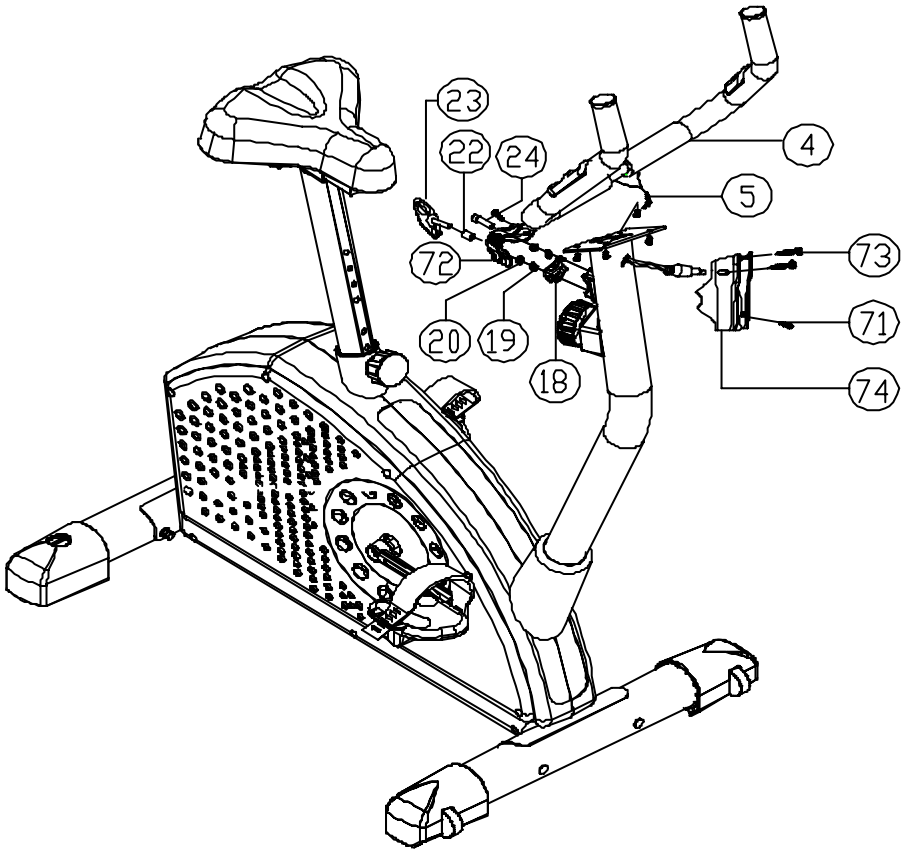
Schritt 4: Befestigung der senkrechten Stütze

Verbinden Sie das **obere Sensorenkabel (7)** und das **obere Spannkabel (78)** mit dem **unteren Sensorenkabel (8)** und dem **unteren Spannkabel (70)**. Schieben Sie die **senkrechte Stütze (9)** in den **Hauptrahmen (14)**, und befestigen Sie sie mithilfe von **4x Inbusschraube (10)** und **4x Spannsscheibe (11)**. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.



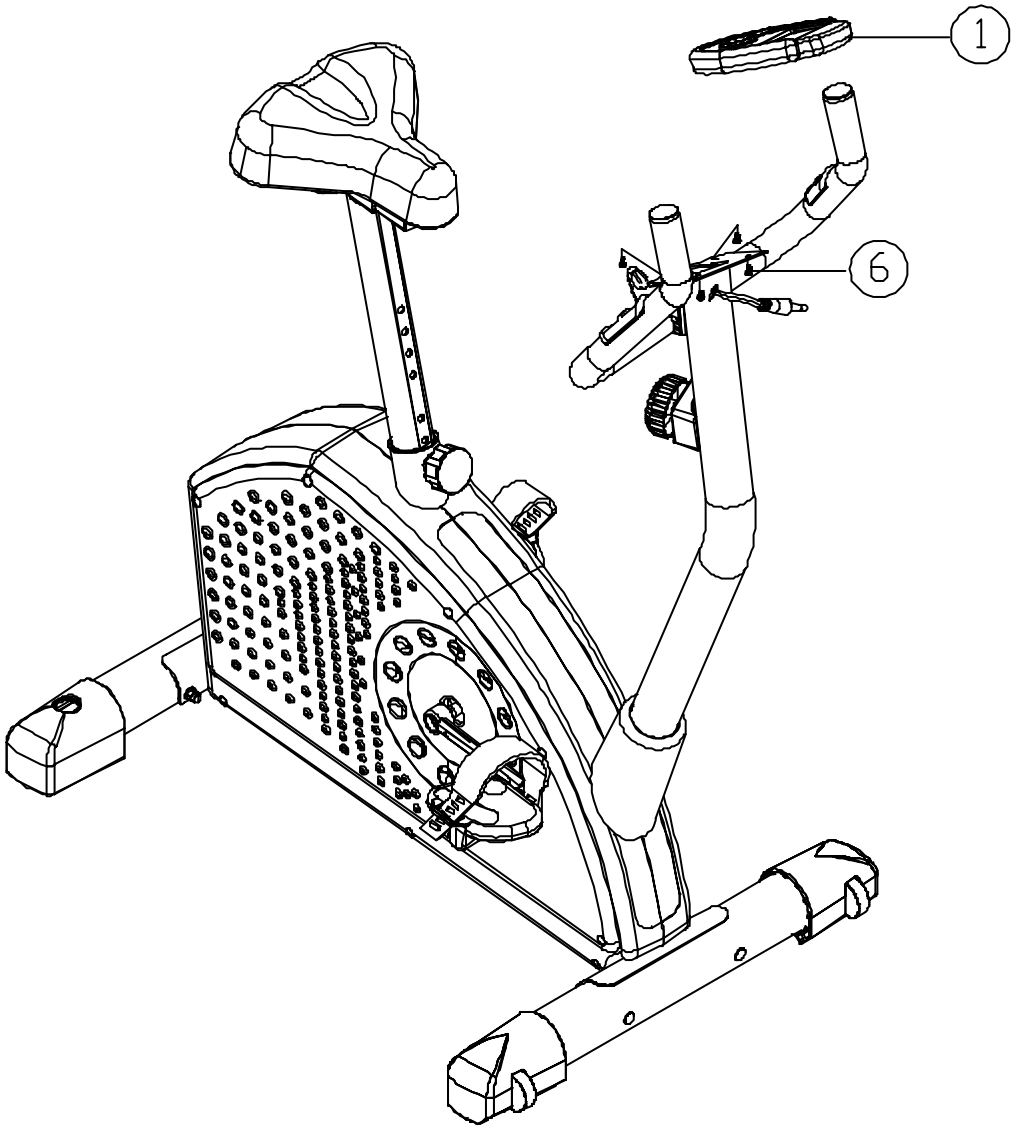
Schritt 5: Befestigung der Handgriffstange an der senkrechten Stütze

Verbinden Sie die **Handgriffstange (4)** mit der **senkrechten Stütze** (an der Klemme für die Handgriffstange [**18**]) mithilfe von **1x Federscheibe (19)**, **1x flache Unterlegscheibe (20)** und **1x Metallstutzen (22)**. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.
Stellen Sie die Handgriffstange im richtigen Winkel ein, und fixieren Sie sie mit **1x T-Knauf (23)**, **1x flache Unterlegscheibe (20)** und **1x Federscheibe (19)**. Ziehen Sie die **Inbusschraube (24)** fest an.
Verbinden Sie den **oberen Teil des Sensorenkabels (7)** mit dem **Computer (1)**.

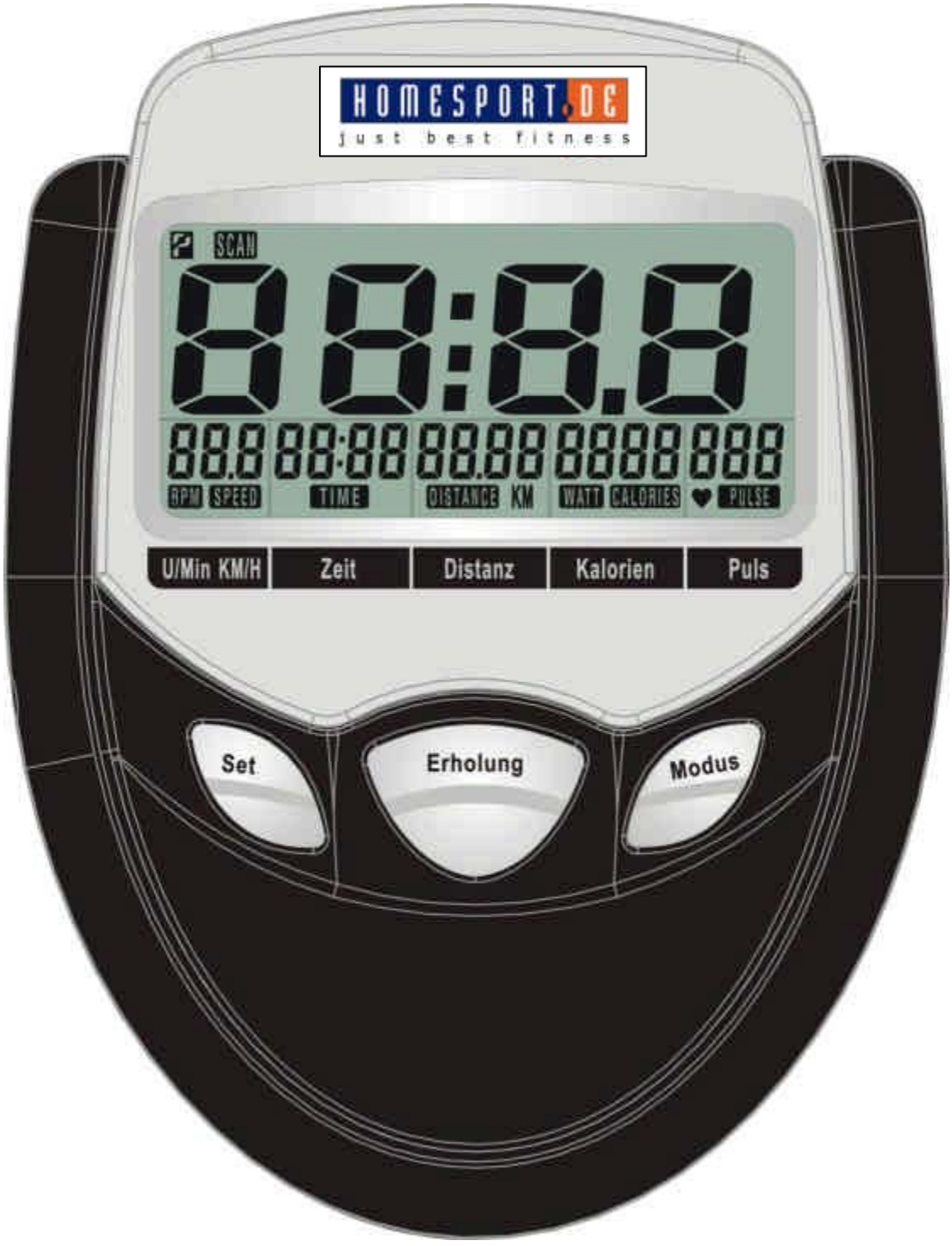


Schritt 6: Befestigung des Computers

Befestigen Sie den **Computer (1)** mithilfe von **4x Kegelkopfkreuzschraube (6)**.



5. Computerbedienung



FUNKTIONSTASTEN:

MODUS: 1. Drücken Sie MODUS, um die einzelnen Funktionen im Hauptdisplay, bzw. die blinkende Funktion im kleinen Displayfeld, anzusteuern.
2. Die Taste MODUS ist außerdem auch die RESET-Funktion, mit der Sie alle Werte zurücksetzen können. Halten Sie MODUS zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

SET: Zum Einstellen von ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS. Halten Sie SET vier Sekunden lang gedrückt, um alle Werte während der Voreinstellung auf Null zurückzusetzen. Auch wenn Sie die Batterien ersetzen, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt.

ERHOLUNG: Drücken Sie ERHOLUNG, um die Erholungsfunktion zu aktivieren (siehe auch weiter unten Abschnitt „ERHOLUNG“.)

FUNKTIONEN:

SPEED (KM/H):
Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an (maximal 99,9 km/h).

RPM (U/MIN) (falls Bautechnisch vorhanden):
Zeigt die aktuelle Laufbandumdrehung an. Die aktuellen Werte für Geschwindigkeit und Laufbandumdrehung werden während des Trainings alle 6 Sekunden im Display angezeigt.

ZEIT:
Zeigt die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an (von 0:00 bis maximal 99:59). Sie können auch vor dem Training einen Zielwert eingeben, wenn Sie eine bestimmte Trainingsdauer absolvieren möchten. Sie können die gewünschte Zeit in Schritten von jeweils einer Minute mit den Tasten RAUF/RUNTER einstellen. Sobald Sie die von Ihnen eingestellte Zeit erreicht haben, wechselt der Computer automatisch in den normalen Zeitmodus und misst die aktuelle Trainingszeit. Gleichzeitig ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie über das Erreichen der Zielvorgabe zu informieren.

DISTANZ:
Zeigt die aktuell zurückgelegte Trainingsdistanz in Kilometern mit zwei Nachkommastellen an (von 0,00 bis maximal 99,99 km). Sie können auch vor dem Training einen Zielwert eingeben, wenn Sie eine bestimmte Trainingsdistanz zurücklegen möchten. Sie können die gewünschte Entfernung in Schritten von jeweils 0,5 km mit den Tasten RAUF/RUNTER einstellen. Sobald Sie die von Ihnen eingestellte Distanz zurückgelegt haben, wechselt der Computer automatisch in den normalen Distanzmodus und misst die aktuelle Trainingsdistanz.

Gleichzeitig ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie über das Erreichen der Zielvorgabe zu informieren.

KALORIEN:
Zeigt die aktuell verbrauchten Kalorien in Schritten von jeweils einer Kalorie an (von 0 bis maximal 9999 km). Sie können auch vor dem Training einen Zielwert eingeben, wenn Sie eine bestimmte Kalorienmenge beim Training verbrennen möchten. Sie können den gewünschten Kalorienwert in Schritten von jeweils 10 Kalorien mit den Tasten RAUF/RUNTER einstellen. Sobald Sie den voreingestellten Wert erreicht haben, wechselt der Computer automatisch in den normalen Zählmodus und misst die aktuell verbrauchten Kalorien. Gleichzeitig ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie über das Erreichen der Zielvorgabe zu informieren.

PULS:
Im Display wird während des Trainings der aktuelle Puls angezeigt.

SENSOR FÜR DIE PULSMESSUNG:
Während des Trainings wird im Display Ihr aktueller Puls in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Halten Sie dabei während des gesamten Trainings mit beiden Händen die Handgriffe fest, so dass die Handpulssensoren Ihren aktuellen Puls ermitteln können. Vor der ersten Messung vergehen etwa 30-60 Sekunden, bevor der Puls zum ersten Mal angezeigt wird. Achten Sie darauf, dass Sie während des gesamten Trainings mit **beiden** Händen die Handgriffe umgreifen, um eine dauerhafte Pulsmessung zu gewährleisten.

Sie können auch einen Zielpuls eingeben, den Sie bei Ihrem Training erreichen möchten. Sobald Ihr tatsächlicher Puls den Zielpuls überschreitet, ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie zu warnen.

ERHOLUNG (Erholung):
Wenn Sie eine zeitlang trainiert haben, berühren Sie weiterhin die Handpulssensoren, unterbrechen Sie das Training und drücken Sie ERHOLUNG (Erholung): Alle Funktionen mit Ausnahme der Zeitmessung werden angehalten. Die Zeit läuft nun im Countdown-Modus von 60 Sekunden auf 0:00 runter. Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt der untere Teil des Displays den Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz anhand der Werte F1 bis F6. F1 ist in diesem Fall der beste Wert, F6 der schlechteste. So können Sie prüfen, wie gut bzw. wie schnell sich Ihr Puls von der Anstrengung erholt. Mit zunehmenden Training wird sich auch die Erholfähigkeit Ihrer Herzfrequenz verbessern.
** Drücken Sie erneut ERHOLUNG, um zu der Hauptanzeige im Display zurückzukehren.

ANMERKUNG:

1. Wenn 4 Minuten lang keine Eingabe vorgenommen wird, schaltet sich der Computer automatisch ab. Wenn Sie MODUS drücken oder die Pedale betätigen, schaltet sich der Computer wieder ein.
2. Wenn Probleme mit dem Display auftauchen, entnehmen Sie zunächst die Batterien und setzen Sie sie anschließend wieder ein. Ggf. müssen die Batterien durch neue Batterien ersetzt werden.
3. Die Stromversorgung erfolgt über 2x 1,5V/AA-Batterien.

Batterien:

Sollten die Anzeigen im Display schwächer werden, setzen Sie bitte zwei neue Batterien vom Typ 1,5V AA ein. Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll !!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte, schadstoffhaltige Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Diese chemischen Kurzzeichen in Verbindung mit einer durchgestrichenen Mülltonne finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

6. Trainingsanleitung

WARNUNG:
Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Trainings oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:
Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kaum Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls . Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:

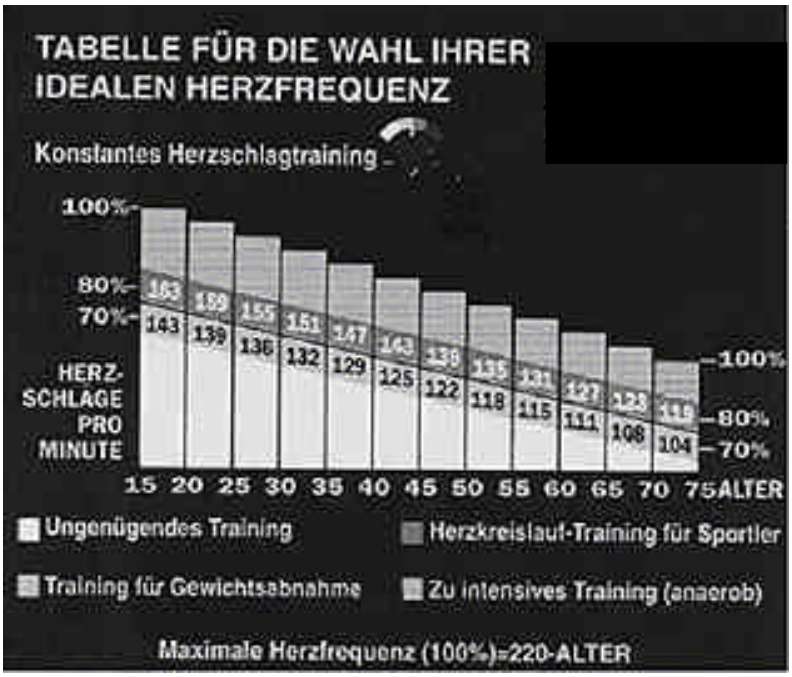


TABELLE FÜR DIE WAHL IHRER IDEALEN HERZFREQUENZ
Konstantes Herzschlagtraining
100%
80%
70%
HERZ-SCHLAGE PRO MINUTE
163 159 155 151 147 143 139 135 131 127 123 119
143 139 136 132 129 125 122 118 115 111 108 104
100%
80%
70%
15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75ALTER
Ungenügendes Training
Herzkreislauf-Training für Sportler
Training für Gewichtsabnahme
Zu intensives Training (anaerob)
Maximale Herzfrequenz (100%)=220-ALTER

Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzen trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training

3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.

Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.

Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.

Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

7. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte schriftlich, unter Beilegung des Kaufbeleges und Nennung der gewünschten Teilenummer an Ihre Kaufadresse oder direkt an:

Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: http://www.homesport.de